

食育だより 9月号 令和7年9月

夏休みが終わりましたね。みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。昼間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられる頃です。元気に2学期のスタートを切るために、五大栄養素の働きを知って、栄養のバランスに気をつけた食事をとりましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

五大栄養素にはそれぞれ働きがあります。炭水化物や脂質は主に活動を行うためのエネルギーのもとになります。たんぱく質、無機質は主に筋肉や骨などの体をつくるもとに、ビタミンは主に体の調子を整え、かぜをひきにくい体にします。これらの栄養素をバランスよくとることで将来、生活習慣病にかかりにくくなり、健康的な生活を送ることができます。

好ききらいしないで

何でも食べてみよう！

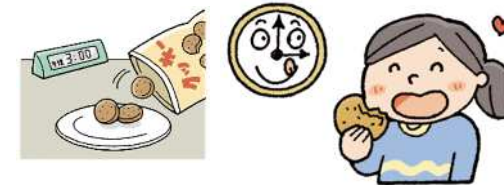
みなさん、それぞれ苦手な食べ物があると思います。苦手な食べ物にも栄養素がふくまれています。また日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なくれば、このような食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

間食のとりすぎに注意しよう！

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば間食はとらなくても良いのです。しかし、楽しみの時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。



① 間食をとる時間と量

時間を決めずに食べると食べすぎる原因になります。またテレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中など菓子が近くにあるとつい食べてしまうため、間食をとる時間と量を決めるようにしましょう。



② 間食の種類

間食とは菓子のことではなく、足りない栄養素を補うための食事です。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品が良いです。菓子類には糖分や脂質が多く含まれているため食べる際は食べすぎに注意しましょう。

